أفضل حل لمشكلاتك الشخصية

The Best Resolve for your Personal Problems



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

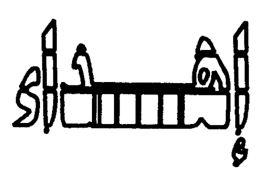


بسم الله الرحمن الرحيم

" لقد خلقنا الإنسان في كبدٍ "

صدق الله العظيم

سورة البلد - الآية: ٤



إلي أخي الغالي

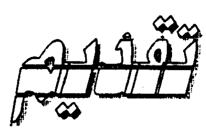
الأستاذ/ عبد الستار الألفي

يســعدني أن أهــدي كتــاب: **أفضـل حـل لمشـكلاتك الشخصية**، لشخصكم الكريم.

نظرًا لما قدمه من جهد صادق في مراجعة هذا الكتـاب وغـيره من الكتب.

المؤلف





ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار التربية عامة، وسيكولوجية التفكير، والتفكير الابتكارى خاصة.

وتظهر أهمية طريقة حل المشكلات كإحدى أهم طرائق تنمية التفكير، في أن المتعلم في شروط المواقف الإشكالية، يكتشف عناصر جديدة، وينمي أساليب غير مألوفة، ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو، وبفضل ذلك ونتيجة له يصبح قادرًا علي اتخاذ قرارات أكثر دقة، وعلي تجاوز قدر أكبر من الصعوبات التي تواجهه.

عند إكمال قراءة هذا الكتاب، تكون قادرًا علي:

- تحديد المشكلات القائمة والتعرف علي المشكلات المتوقعة.
- التعرف علي المشكلات وتحليلها.
- إتباع وسائل محددة للتوصل إلي الحلول المقبولة.
- الحد من المشكلات المتوقعة عبر التحليل الوقائي.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

المشكلات السلوكية الفطرية

ماهية المشكلات السلوكية الفطرية:

وهي تلك المشكلات التي تظهر نتيجة لدوافع فطرية يطلق عليها عادة الغرائز.

أنواع الغرائز البشرية:

وأهم أنواع الغرائز البشرية، ما يلي:

- غريزة الجنس.
- غريزة الطعام.
- غريزة النفور.
- غريزة المقاتلة.
- غريزة الخلاص.
- غريزة السيطرة.
- غريزة الضحك.
- غريزة الخضوع.
- غريزة حب التملك.
- غريزة حب الاجتماع.
- غريزة الأبوة والأمومة.
- غريزة حب الاستطلاع.
- غريزة التحليل والتركيب.

غريزة الجنس

تعد غريزة الجنس من أقوى الغرائز البشرية وأخطرها في الوقت نفسه، إنها غريزة البقاء للجنس البشري، والتي تتشابك مع غريزة الأبوة والأمومة لتكونا معًا اتحادًا مقدسًا يجمع بين الذكر والأنثى، حتى تنشأ الخلية الصغيرة في مجتمعنا أي الأسرة؛ حيث يكون مجموع الأسر المجتمعات البشرية.

من الطبيعي للمخلوقات البشرية أن تفكر في الجنس، وتتكلم عنه، وينبغي أن نعطي اهتمامًا كبيرًا للتربية الجنسية، سواء في البيت أو المدرسة، وعدم التهيب من إعطاء أبنائنا وبناتنا المعلومات الكافية عن الحياة الجنسية، وخير لنا أن لا ندع أبنائنا يتعلمون عنه من الجهلة أو المراهقين المنحرفين فينزلقون وينحرفون، وخاصة ما نراه اليوم من انتشار الأمراض الفتاكة الناجمة عن فقدان الوعي الجنسي والصحي لدي المراهقين بصورة خاصة، والمنتشرة بشكل خطير في أنحاء العالم كمرض فقدان المناعة – الإيدز – الذي بات يهدد حياة الملايين بالموت المحقق.

تظهر هذه الغريزة منذ مراحل الطفولة الأولي بشكل بسيط في بادئ الأمر، لكنها سرعان ما تتطور في بداية مرحلة المراهقة؛ حيث نجد الأبناء يميلون كل إلي الجنس الآخر، ويأخذ الجنس بالسيطرة علي تفكيرهم باستمرار، ولذلك فإن مرحلة المراهقة تعتبر أخطر مراحل النمو، وأكثرها حاجة للإشراف والمتابعة.

وينبغي لنا أن ندرك أن الاضطراب العصبي الذي نجده لدي المراهقين عائد في الواقع لتهديدهم من الاقتراب من المسألة الجنسية.




غريزة الطعام



وهي من الغرائز الهامة لبقاء الحياة واستمرارها، وتظهر بعد الولادة مباشرة، فلا يستطيع الإنسان أن يعيش بدون الطعام.

وغالبًا ما تستثار هذه الغريزة عند ما نشم رائحة الطعام الشهي أو تقع أبصارنا علي الحلويات ... وغيرها.

ويشعر الإنسان، عن طريق حاسة الذوق، بلذة كبيرة وهو يتناول ما يشتهيه من تلك الأطعمة والحلويات.

إن هذه الغريزة تفعل فعلها لدي الكبار والصغار علي حد سواء.

ورغم أن الإنسان لا يستطيع الاستغناء عن الطعام لكي يبقي علي قيد الحياة، فإن تناول الطعام بغير اعتدال يعطي نتائج سلبية علي صحة الإنسان؛ حيث يسبب السمنة والتي بدورها تسبب العديد من الأمراض الخطيرة كتسوس الأسنان، والسكر وأمراض القلب ... وغيرها من الأمراض الأخرى، مما يتطلب منا تعويد أبنائنا علي العادات الغذائية الصحيحة.

كما أن هذه الغريزة تدفع بالكثير من الصبيان الذين لا يجدون لديهم النقود لشراء الحلويات إلي السرقة من المحلات لإشباع هذه الغريزة، ولذلك يجب علي الآباء والأمهات إشباع هذه الرغبة لدي الأبناء، وعدم التقتير عليهم، حتى لا يتجهوا نحو السرقة التي يمكن أن تتأصل لديهم إذا ما استمروا عليها لفترة من الزمن.

غريزة النفور

هذه الغريزة نجدها لدي الصغار والكبار علي حد سواء؛ حيث إن الإنسان بطبيعته يتحسس الروائح أو المشاهد المختلفة، فنراهم ينفرون وتتقزز نفوسهم من الروائح الكريهة، أو من المشاهد المؤلمة.

وعلي العكس نجدهم يتمتعون برؤية المشاهد الجميلة والمسرة، ويستمتعون بشم الروائح العطرة ولذلك نجد الأبناء، وخاصة المراهقين منهم يسعون إلي الاهتمام بمظهرهم وروائحهم من أجل لفت انتباه الآخرين، وخاصة من الجنس الآخر.

ويوجد جانب آخر من النفور نجده لدي البعض تجاه البعض الآخر، وخاصة في صفوف المراهقين بسبب لون البشرة، أو القومية، أو الدين أو غيرها من المبررات، وهو يمثل جانبًا خطيرًا يهدد سلامة المجتمع ويعمل علي تمزيقه، وخلق استقطاب وتنافر وصراع يصعب معالجته إذا ما استمر وتوسع، دون أن يواجه علي المستويين الرسمي والشعبي.

ولاشك أننا نشهد اليوم تصاعد موجة معاداة الأجانب من قبل العديد من المراهقين في مختلف البلدان الأوربية، بسبب لون بشرهم أو جنسهم، ووقوع الاعتداءات البدنية الشديدة التي وصلت في بعض الأحيان إلي القتل، مما يستدعي الواجب من الحكومات والمجتمع أن يعطي هذه المشكلة أهمية كبرى؛ حيث يقيم في المجتمعات الغربية أعداد كبيرة من المهاجرين، والعمل علي استنفاذ كل الوسائل والسبل لخلق روح من الألفة والمحبة والتسامح والتعاون بين أبناء هذه المجتمعات والمهاجرين، ومحاولة ربط جسور من الروابط التي تجعل التعايش فيما بينهم أمر طبيعي بكل ما تعنيه الكلمة.

غريزة المقاتلة



إن موقفنا من هذه الغريزة يجب أن يتصف بالحكمة والدقة، فلو أن أحد الأبناء تخاصم مع أحد زملائه لأنه وقف حائلاً أمام رغبته في تحقيق أمر ما، فيجب أولاً وقبل كل شيء أن نتفهم السبب الحقيقي للنزاع، لكي نتعرف علي ما إذا كان الموقف يستحق المقاتلة والخصام أم لا ؟ وينبغي أن نفهم أن اللجوء إلي المقاتلة قبل استنفاذ الوسائل السلمية أمر غير مقبول.

ولا شك أن الأطفال والمراهقين ذوي الاضطرابات الأخلاقية يمارسون أحيانًا سلوكيات تتسم بالعدوان، والاندفاع، والتدمير، علي الرغم من الجهود المضنية التي تبذل من قبل المربين لتعديل سلوكهم وهم يمارسون عملية انتهاك حقوق الآخرين باستمرار، واستعمال المواد المخدرة، وتكرار الإهمال، وتخريب الممتلكات العامة والخاصة، والانحراف الجنسي والسرقة ... وغيرها من الآفات الاجتماعية الأخرى، التي قد تتضمن مواجهة جسدية عدوانية كالسرقة بالإكراه، أو الاغتصاب، وقد تمتد هذه السلوكيات إلي العراك مع الأقران، والاعتداء علي الآخرين والهجوم عليهم، والاغتصاب والقتل.

إن معالجة هذا النوع من السلوك المنحرف تتطلب جهودًا كبيرةً وأساليب معقدة، وصبرًا وأناةً طويلين، ومتابعةً مستمرةً من كافة الوسائط التربوية معًا، وقد يتطلب ذلك علاجًا نفسيًا وصحيًا.

ينبغي أن يكون موقفنا من هذه الغريزة موقفًا إيجابيًا قائمًا علي أساس سيادة القانون والنظام أولاً، والدفاع عن الحقوق والكرامة ثانيًا، فلا اعتداء علي الأصدقاء والزملاء والجيران، ولا جبن أمام المعتدين.

وتستثار هذه الغريزة عادة عند شعور الأطفال بخطر ما يجعلهم يلجئون إلي الهرب شعورًا منهم بالخوف، فلو فرضنا أن حريقًا شب في صف من الصفوف، فإننا نجد الأطفال يتراكضون وقد تملكهم فزع كبير، لينجوا بأنفسهم من الحريق والموت، وهنا تظهر أيضًا انفعالات لغريزة أخرى هي غريزة الاستغاثة، فيعمد الأطفال إلي الصراخ وطلب النجدة، شعورًا منهم بالخطر، وقد يتحول الخوف إلي نوع من الهلع الحاد وينتاب الطفل مشاعر غريبة وفريدة إلي حد كبير.



- **ما هو موقفنا من هذه الغريزة؟.**

موقفنا من هذه الغريزة ذو شقين، هما:

الشق الأول:

تبيان مخاطر النار لأطفالنا، وما تسببه الحرائق من خسائر في الأرواح والممتلكات، كي نبعدهم عن اللعب والعبث بالنار، أو الاقتراب منها أو إشعالها، وأن نوضح لهم أن الحرائق تبدأ عادة بعود ثقاب، أو بشرارة نارية أو كهربائية، لكنها سرعان ما تشتد وتتسع بحيث يصعب السيطرة عليها بسهولة، وبدون خسائر مادية وبشرية كبيرة.

الشق الثاني:

ينبغي لنا ألا ندع الخوف والهلع يسيطر علي أبنائنا، فيسبب ما سبق أن ذكرنا من مضار ومخاطر، ذلك أن الخوف والهلع في المواقف هذه يفقد القدرة علي التفكير والتصرف الصائب، وينبغي أن نستثير فيهم روح الشجاعة والإقدام والاتزان، وعدم الارتباك والتصرف الهادئ في مثل هذه المواقف.

غريزة السيطرة

ونجد هذه الغريزة ظاهرة لدي كل من يشعر أنه في مركز قوي.

وكلما ازداد شعوره بالتفوق بالقوة تظهر عنده هـــذه الغريـــزة بشـــكل واضح

إن هذه الغريزة تحتاج منا أن نعيرها اهتمامًا بالغًا، فلا ندعها تسيطر علـــي سلوك أبنائنا وتدفعهم إلي العنف والاعتداء علي إخوانهم وزملائهم بغيـــة فـــرض سيطرتهم عليهم بوسائل العنف.

ولابد أن أشير إلي أن هذه الغريزة لا تقتصر علي الأفراد فحســـب، بـــل تتعداها إلي الجماعات في المجتمعات القبلية، وكذلك الحكومات والدول.

وما الحروب التي شهدناها ونشاهدها اليوم إلا وكانت بدافع الســـيطرة علي الشعوب واستغلالها، ونهب ثرواتها.

ولابد لي أن أشير إلي أن السمو بهذه الغريزة يمكن أن يدفع الإنســـان إلي تحويل سيطرته علي أخيه الإنسان، إلي السيطرة علي الطبيعة وكشـــف أســـرارها، والتنعم بخيراتها، وفي ذلك تنتفي الحاجة للحروب، وتسود المحبة والتعاون والتعاطف كافة شعوب الأرض.

غريزة الضحك

الضحك سلوك غريزي نجده بشكل واضح لدي الأطفال منذ المراحل الأولي، فهم يضحكون لأتفه الأسباب، وقد ينطلق الطفل بالضحك بصورة لاإرادية.

ولاشك أن الضحك يؤثر تأثيرًا إيجابيًا علي الصحة النفسية للأطفال والكبار علي حدٍ سواء، وينفس عن الضيق والضجر الذي يشعر به المرء في حياته، وعليه فإن قمع هذه الغريزة لدي أبنائنا يعود بالضرر البليغ علي حالتهم النفسية.

ويجب أن ندعهم ينفسون عما في أنفسهم بالضحك والمرح حتى داخل الصف في المدرسة لكي لا نجعل الدروس عبئًا ثقيلاً عليهم، إن بضع دقائق من الضحك والمرح تخلق روح التجديد والنشاط لدي التلاميذ، وتجعلهم يقبلون علي الدرس برغبة واشتياق، شرط أن يكون بحدود معقولة لا تدع العبث يطغي علي الدرس

ولاشك أن المعلم العبوس، الذي يرفض أن يمنح تلامذته الابتسامة، ويستكثر عليهم الانبساط – ولو لبضعة دقائق – يصبح درسه عبئًا ثقيلاً عليهم، وبالتالي يكرهونه.

غريزة الخضوع

نجد غريزة الخضوع لدي الإنسان الذي يشعر أنه في موقف خطير وصعب وضعيف، لكي يحمي نفسه من بطش الآخرين.

ونستطيع أن نستدل علي خضوعه من موقف الأبناء تجاه آبائهم أو معلميهم الأشداء في تعاملهم، ولا تقتصر هذه المواقف علي الصغار بل تتعداها إلي الكبار في ظل المجتمعات التي تحكم بأسلوب دكتاتوري يستخدم العنف وأساليب البطش والإرهاب ضد أبناء الشعب، كما هو الحال في الكثير من بلدان وخاصة بلدان العالم الثالث التي تقودها حكومات ديكتاتورية؛ حيث تحكم شعوبها بالحديد والنار وأقسى أساليب الإرهاب وتكتم الأفواه.

إن هذه الغريزة يمكن أن تكون مصدر ضرر كبير لأبنائنا؛ حيث تخلق لديهم روح التخاذل والانهزام والجبن، والشعور بالنقص، وضعف الشخصية.

والواجب يتطلب منا، ألا ندع العلاقة بيننا وبين أبنائنا قائمة علي أساس الخوف والرهبة، والطاعة العمياء التي تحطم شخصيتهم؛ بل ينبغي أن يكون التعامل قائمًا علي أساس:

- المحبة.
- العطف.
- الاحترام.

حتى لا ندع هذه الغريزة تؤثر علي نشأة أبنائنا فتضعف شخصيتهم وتفقدهم الثقة بالنفس.

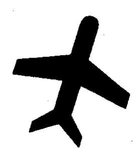
غريزة حب التملك

وتبدأ هذه الغريزة بالظهور لدي الأطفال في سن مبكر جدًا؛ وفيها يشــعر الطفل أن كل ما حوله من الأشياء يعود إليه، ويحاول الاستحواذ عليهــا، ويبــدأ بالبكاء والصراخ إذا ما حاولنا نزعها منه بالقوة، وقد يلجأ إلي الضرب أو العــض دون إدراك منه، وعندما يكبر الطفل تبدأ هذه الغريزة بالتطور.

وتستمر غريزة حب التملك عند الإنسان طوال حياته؛ حيث يطمح كــل شخص في أن يمتلك علي – سبيل المثال – مسكنًا وأثاثًا فاخرًا وسيارة، وأن يلبس الملابس الأنيقة، وأن يكون لديه من المال ما يمكنه من إشباع كافة حاجاته المادية.

إن علي الآباء والأمهات أن يلبوا تلك الحاجات لدي أبنائهم قدر الإمكان، علي أن لا تتجاوز حدود المعقول وحدود إمكانياتهم المادية، فلا تقتير، ولا تلبية كل ما يطلب منهم، لأن كلتا الحالتين تسببان لأبنائهم الضرر البليــغ، وعلــي الآبــاء والأمهات أن يكافئوا أبنائهم إذا تفوقوا في دروسهم، وإذا ما كانوا حسني السلوك والتعامل مع إخوالهم وأخواقم وزملائهم.

وهذه الغريزة تفعل فعلها بشكل صارخ وعدواني علي مســتوي الــدول والحكومات، فلقد شهدت سنة ٢٠٠٣م من الألفية الثالثة هجمة استعمارية مــن قبل الولايات المتحدة الأمريكية، كان ضحيتها شعب العراق الضعيف، من أجل أن يملأ المستعمر جيوبه بمليارات الدولارات علي حساب بؤس وتعاسة ذلك الشعب.



غريزة حب الاجتماع

لا يستطيع أي إنسان، طفلاً كان أم بالغًا، كبيرًا أم صغيرًا، ذكرًا أم أنثى أن يحيا حياة منعزلة عن الآخرين - إنها غريزة حب الاجتماع التي تظهر لدي الإنسان منذ طفولته المبكرة فنراه إذا ترك وحده يبدأ بالبكاء والصراخ، ولا يشعر بالأمان، وتتصاعد رغبة الطفل كلما نما وكبر، فنراه ميالاً إلي لقاء غيره من الأطفال واللعب معهم، وقد يقضي معهم الساعات الطوال دون أن يحس بالوقت، ولا يمكن لنا أن نحجزه بين أربعة جدران وحده، وحتى لو كنا معه في البيت فإنه يبقي بحاجة إلي الخروج واللعب مع أقرانه الأطفال.

إن هذه الغريزة تحمل الجانب الإيجابي أكثر من الجانب السلبي؛ حيث يكون الطفل علاقات اجتماعية تخلق روح المحبة والتعاون لديه، لكن علي الآباء والأمهات أن يحرصوا علي حماية أبنائهم من رفاق السوء لئلا يصيبوهم بالعدوى ويصبحون مثلهم شاءوا أم أبوا.

ينبغي أن نحرص علي جعل أبنائنا يختارون الأصدقاء الذين يتصفون بالأخلاق الفاضلة، والصفات الحميدة، ويجب علينا كمربين أن نراقب علاقاتهم بالأصدقاء، ونتعرف باستمرار علي أوضاعهم وسلوكهم وتصرفاتهم للحيلولة دون صدور أي تصرف منهم يسيء إليهم وإلي المجتمع، وعدم تركهم وشأنهم، فينحرفون ويجرفون معهم غيرهم إلي طريق السوء.

ولا شك أن الإكثار من الأنشطة اللاصفية في المدرسة، وبإشراف معلميهم، من رياضة وتمثيل وخطابة ورسم ونحت وغيرها من الأنشطة المفيدة تمكننا من السمو بهذه الغريزة، وتعزز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، وتخلق فيهم روح المحبة والأخوة والتعاون، إضافة إلي تنمية مواهبهم وقدراتهم في مختلف المجالات الفنية والأدبية والاجتماعية

غريزة الأبوة والأمومة

تستثار هذه الغريزة في المراحل الأولي من حياة أبنائنا وبناتنا عند تعرض الآخرين لحادث ما، فيلجأون إلي مساعدتهم، وطبيعي أن هذه الغريزة تحمل جانبًا خيرًا بشكل عام، فعندما يسقط أحدهم ويصاب بجرح أو كسر في يده أو رجله نجد زملاءه يسارعون إليه بحنو وعاطفة ليقدموا له المساعدة وقد بدت عليهم علامات الحزن والأسى.

إن هذه الغريزة لها أهمية قصوي في تربية أبنائنا علي روح المحبة والتعاون؛ حيث إن المحبة والتعاون ركنان أساسيان من الأركان التي يبني علي أساسها المجتمع، وهي السبيل لتقدمه ورقيه وتطوره، ورفاهيته.

أما في مرحلة النضوج – فمعروف أن هذه الغريزة – هي الأساس في بقاء وتطور المجتمعات؛ حيث يطمح الأبناء والبنات البالغون في تكوين الأسرة، وإنجاب الأطفال وتربيتم في جوٍ من الحنان والحب يصل إلي درجة التضحية بالنفس في سبيلهم، فنراهم يكدون ويتعبون طوال النهار من أجل تأمين الحياة السعيدة والعيش الهانئ لأبنائهم، ولولا هذه الغريزة لما تحملت الأم، ولا تحمل الأب تبعات المصاعب والمشاق التي يصادفونها في تربيتهم ومساعدتهم في بناء مستقبل يليق بهم.



غريزة حب الاستطلاع

تستثار هذه الغريزة لدي أبنائنا عندما يكون الأبناء أمام أمرٍ يهمهم معرفته، وقد يكون لهم معرفة بجزء منه، وهذه الغريزة ذات أهمية كبيرة بالنسبة للناشئة لأن استثارتها تدفعهم إلي اكتشاف الحقائق بأنفسهم، والحصول علي الخبرات التي يحتاجونها في حياتهم، كما تدفعهم إلي الدراسة والتتبع باستمرار، حتى في الكبر، بغية الوقوف علي كل ما يجري من تطور وتغير فيما يحيط بهم.

وتوجد نقطة هامة، ينبغي ألا تغيب عن عقولنا، هي أن هذه الغريزة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي ضار في بعض الحالات، وفيما يلي تجربة، تبين ذلك.

في أحد دروس العلوم شرح المعلم لتلاميذه:

- كيف يمكن مغنطة قطعة من الحديد؟، وذلك عن طريق لفها بسلك وربطها بتيار كهربائي.

وعندما عاد التلاميذ من المدرسة حاول أحدهم أن يقوم بالتجربة بنفسه، فأخذ قطعة الحديد ولفها بسلكٍ ووصلها بالتيار الكهربائي بشكل غير صحيح، فكانت النتيجة أن صعقه التيار الكهربائي وسبب له الوفاة.

لقد كان الواجب علي المعلم أن يجري التجربة أمام التلاميذ بشكل يؤمن السلامة، و يحذرهم من خطورة الكهرباء إذا ما تمت التجربة بشكل خاطيء.



غريزة التحليل والتركيب

إن هذه الغريزة ذات أثر بالغ في تربية أبنائنا إذا مـا وجهناهـا التوجيـه الصحيح، إنها تنمي فيهم روح المتابعة والاستطلاع والابتكار، وتنشـط ذكـاءهم وقابليتهم، وينبغي لنا أن نقدم لهم كل دعم ومسـاندة، والإجابـة علـي كـل استفساراتهم، ومساعدتهم علي تخطي كل الصعاب.

غير أننا، ينبغي ألا ندع الأطفال يعبثون بأشياء أو أمور ذات خطـورة لا طاقة لهم بها ولا معرفة، فيسببون لهم المخاطر والأذى إضافة إلي التخريب والضرر.

وبالامكان شراء بعض أنواع الألعاب التي تعتمد علي التحليل والتركيـب والتي لا يسبب لهم استعمالها أي ضرر بدني.

صفوة القول في المشكلات السلوكية الفطرية:

نستخلص مما سبق، أن الحقيقة التي ينبغي أن نضعها أمام أنظارنا هـــي أن الوقوف بوجه الغرائز ومحاولة استئصالها، أو قمعها، أو بترها أمـــر ضـــار جـــدًا، ومخالف للطبيعة البشرية، لأن الغرائز لا يمكن قهرها أو إلغائها، بل يمكن السمو بها وتوجيهها وجهة الخير لكي تعود علي أبنائنا بالفائدة التي من أجلها ولدت معنا هذه الغرائز، فمن المعلوم أن كل شيء في الوجود يحتـــوي علـــي النـــواحي الإيجابيـــة والنواحي السلبية.

ولاشك أن دورنا كبير، وأساسي في التركيز علي الجوانب الإيجابية لهـــذه الغرائز، وحث أبنائنا علي التمسك بها، والتقليل من تأثير الجوانب السلبية، وبهـــذا نستطيع توفير الظروف الصحية لنمو أبنائنا بدنيًا وعقليًـــا ونفســـيًا واجتماعيًـــا، ولاشك أن هذا العمل ليس بالأمر الهين، وهو يتطلب منا عملاً مثابرًا، ومتواصـــلاً حتى نستطيع أن نوصل أبناءنا إلي بر الأمان والسلامة.



ماهية المشكلات السلوكية المكتسبة:

يقصد بها، العادات السيئة التي لا ترجع إلى أية دوافع فطرية؛ بل يكتسبها الأبناء من المحيط الذي يعيشون فيه، عن طريق التقليد.

والمشكلات السلوكية المكتسبة ليست حتمية، وبالتالي يمكن تجنبها إذا ما نجحنا في تربية أبنائنا تربية صالحة وحذرناهم من عواقب هذا السلوك الذي لا يجلب لهم إلا الضرر.

العادات السيئة:

تتمثل أهم العادات السيئة والخطرة، والتي تصيب أبنائنا بالأضرار الجسيمة، والتي ينبغي أن نهتم بمعالجتها، في:

- السرقة.
- الكذب.
- التدخين.
- الكحول.
- المخدرات.
- التشاجر وحب الاعتداء.

السرقة

نوع من السلوك يعبر به صاحبه عن حاجة شخصية، أو نفسية، وهي كصفة الكذب ليست عادة فطرية، بل مكتسبة، أساسها الرغبة في التملك بالقوة، وبدون وجه حق، أو بسبب العوز والحاجة، وخاصة عندما يجد الطفل زملاءه يحصلون من ذويهم علي كل ما يشتهون ويطلبون، وعدم قدرته علي إشباع حاجاته ورغباته أسوة بزملائه، وهذه الصفة ذات تأثير اجتماعي سيئ جدًا، لأن ضررها يقع علي الآخرين.

ولمعالجة هذه الظاهرة لدي أبنائنا يتطلب منا أولاً أن نتعرف علي دوافع السرقة، والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

دوافع ظاهرية:

وتتلخص هذه الدوافع في:

- الرغبة في إشباع الحاجة، ويتمثل خطرها لدي المراهقين المدمنين علي المخدرات.
- الرغبة في إشباع الميول والعاطفة والهوايات.
- الرغبة في التخلص من مأزق.
- الرغبة في الانتقام.

دوافع لا شعورية:

وهي ناجمة عن علاقة السارق بالبيئة التي يعيش فيها، والعلاقات الاجتماعية السائدة فيها؛ حيث يتعلم الأبناء ممن حولهم من الأولاد المنحرفين سلوكيًا.

ولابد أن أشير إلي أن السرقة لها حالات مختلفة، فقــد تكــون الســرقة شخصية، وقد تكون جماعية.

وقد يسرق الشخص نوعًا معينًا من الأشياء، أو أنواعًا متعددة، وقد يكون السارق تابعًا، وقد يكون متبوعًا، وقد تكون السرقة رغبة ذاتيــة، وقــد تكــون بالإكراه.

ولاشك أن لكل واحدة من هذه الأنواع طريقة معينة للعلاج تختلف عــن الأخرى.

علاج مشكلة السرقة:

يري علماء التربية وعلم النفس أن السرقة تتطلب أن يكون لدي السارق مهارات عالية، تمكنه من القيام بهذا العمل الإجرامي، وقد تم تحديدها، في:

- الذكاء.
- الجرأة وقوة الأعصاب.
- الملاحظة الدقيقة والاستنتاج.
- دقة الحواس، من سمع وبصر.
- سرعة الحركة، وخصوصًا حركة الأصابع.

وطبيعي أن هذه المهارات تكون ذات فائدة عظمي بالنسبة لأبنائنا، إذا ما وجهت توجهًا خيرًا وصحيحًا، وإن بالإمكان أن نوجهها كذلك، إذا اتبعنا الأساليب التربوية الصحيحة، فلو وجدنا مثلاً طفلاً يمد يده إلي شيء لا يملكه، فيجب أن نعلمه بشكل هادئ أن عليه أن يستأذن قبل أن يأخذه، لأن هذا الشيء لا يعود إليه، وينبغي عدم اللجوء إلي التعنيف وكيل الأوصاف القاسية من لصوصية ... وغيرها، لأن هذا الأسلوب له نتائج عكسية لما نبتغي.

كما يجب ألا نشعر الطفل عند قيامه بهذا العمل للمرة الأولي بأنه لص، أو ما شابه ذلك؛ حيث إن لهذا التصرف تأثير سيء علي مستقبل الطفل؛ بل يجب أن نتتبع دوافع السرقة لنتمكن من اتخاذ الوسائل الكفيلة بعلاجه، ونعمل علي إشباع رغبته التي دفعته للسرقة بالطرق والأساليب الصحيحة، لنجعله قادرًا علي ضبط رغباته والتحكم فيها.

كما يجب أن نخلق لدي الطفل شعورًا بالتملك، ونعلمه ما يخصه وما لا يخصه وكيف يحافظ علي الأشياء التي تخصه.

ولابد لنا أن نخصص لأبنائنا مصروفًا يوميًا، مع الإشراف علي طريقة صرفهم للنقود، وتعويدهم علي عادة الادخار.

إن الطفل الذي يري زملاءه يصرفون ويشترون داخل المدرسة وخارجها، ولا يجد لديه ما يشتري به أسوة بزملائه، قد يلجأ إلي الحصول علي النقود أو الأشياء بطريق غير شرعي، وغير سليم.

وأخيرًا، فإن تعزيز الصداقة بين الأبناء وأصدقائهم، والمعاملة الطيبة التي يلقونها في البيت والمدرسة من قبل الآباء والأمهات والمعلمين والإدارة عامل هام لمنع وقوع السرقة، فمن المعروف أن الصديق لا يفكّر بالسرقة من صديقه.

يجب أن نستثمر الجوانب الإيجابية لدي أبنائنا من أجل رفع مستواهم العقلي والاجتماعي، وجعلهم يشعرون بقيمتهم في المجتمع عند ما يكونوا أمناء، كما أن إشباع حاجاتهم المادية يجعلهم لا يشعرون بوجود تباين طبقي بين طفل وآخر، وهذا هو أحد الأسباب الهامة التي تمنع وقوع السرقة بين أبنائنا.

والطفل الذي ينشأ في بيئة تحترم الصدق قولاً وعملاً، ينشأ أمينًا في كل أقواله وأعماله، وخاصة إذا وفرنا له حاجاته النفسية الطبيعية، من الاطمئنان والحرية والتقدير والعطف، والشعور بالنجاح، فإذا ما وفرنا له كل ذلك فإنه لن يلجأ إلي التعويض عن النقص، أو التغليف ضد القسوة أو الانتقام ... وغيرها من الاتجاهات التي تجد في أنواع الكذب صورًا مناسبة للتعبير عن نفسها.

الكذب

من أبرز العادات الشائعة لدي الأبناء، والتي قد تستمر معهم في الكبر إذا ما تأصلت فيهم، وهذه العادة ناشئة في أغلب الأحيان من الخوف، وخاصة في مرحلة الطفولة، من عقاب يمكن أن ينالهم بسبب قيامهم بأعمال منافية أو ذنوب، أو بسبب محاولتهم تحقيق أهداف وغايات غير مشروعة، ويكون الغرض منه بالطبع حماية النفس.

وللكذب صلة بعادتين سيئتين أخريين، هما: السرقة – الغش، ويمكن إجمال هذه الصفات الثلاثة السيئة بعدم الأمانة؛ حيث يلجأ الشخص للكذب لتغطية الجرائم التي يرتكبها للتخلص من العقاب.

وقد وجد الباحثون في جرائم الأحداث بنوع خاص أن من اتصف بالكذب يتصف عادة بصفتي الغش والسرقة، فيوجد صلة وثيقة تجمع بين هذه الصفات، فالكذب والغش والسرقة صفات تعني كلها عدم الأمانة.

يلجأ الكثير من المربين إلي الأساليب القسرية لمنع الناشئة من تكرار هذه العادة، غير أن النتائج التي حصلوا عليها هي أن هؤلاء استمروا علي هذا السلوك ولم يقلعوا عنه.

وعلي هذا الأساس فإن معالجة الكذب لدي أبنائنا يحتاج إلي أسلوب آخر، إيجابي وفعال، وهذا لا يتم إلا إذا درسنا هذه الصفة وأنواعها ومسبباتها، فإذا ما وقفنا علي هذه الأمور استطعنا معالجة هذه الآفة الخطيرة.

وللكذب عشرة أنواع، هي:

الكذب التقليدي:

ويحدث هذا النوع من الكذب لدي الأطفال؛ حيث يقلدون الآباء والأمهات الذين يكذب بعضهم علي البعض الآخر علي مرأى ومسمع منهم، أو يمارس الوالدان الكذب علي الأبناء، كأن يعدون أطفالهم بشراء هدية ما، أو لعبة، فلا يوفون بوعودهم فيشعرون بأن ذويهم يمارسون الكذب عليهم، فيتعلمون منهم صفة الكذب، وتترسخ لديهم هذه العادة بمرور الوقت.

وعلي الوالدين أن يكونا قدوة صالحة لأبنائهم، وأن يكونا صادقين وصريحين في التعامل معهم، فهم يتخذونهم مثالاً يحتذون بهم كيفما كانوا، فإن صلح الوالدان صلح الأبناء، وإن فسدوا فسد أبناؤهم.

الكذب الخيالي:

كأن يصور أحد الأبناء قصة خيالية ليس لها صلة بالواقع، وكثيرًا ما نجد قصصًا تتحدث عن بطولات خيالية لأناس لا يمكن أن تكون حقيقية.

ويجب علينا كمربين أن نعمل علي تنمية خيال أطفالنا لكونه تمثل جانبًا إيجابيًا في سلوكهم، وأهمية تربوية كبيرة، وحثهم لكي يربطوا خيالهم الواسع بالواقع من أجل أن تكون اقرب للتصديق والقبول غير أن الجانب السلبي في الموضوع، هو أن هذا النوع يمكن أن يقود صاحبه إلي نوع آخر من الكذب أشد وطأة، وأكثر خطورة إذا لم نعطيه الاهتمام اللازم لتهذيبه.

الكذب الوقائي:

وهذا النوع من الكذب نجده لدي بعض الأبناء الذين يتعرض أصـــدقاءهم لاتهامات معينة فيلجئون إلي الكذب دفاعًا عنهم، فلو فرضنا أن تلميذًا مـــا قـــام بكسر زجاجة إحدى نوافذ الصف، فإننا نجد بعض التلاميذ الذين تربطهم علاقـــة صداقه وثيقة معه ينبرون للدفاع عنه، نافين التهمة رغم علمهم بحقيقة كونـــه هـــو الفاعل.

وعلي المربي في هذه الحالة أن يحرم هؤلاء من الشهادة في الحوادث التي تقع مستقبلاً لكي يشعروا أن عملهم هذا يقلل من ثقة المعلم بهم، وعليه عدم اللجـــوء إلي الأساليب القسرية لمعالجة هذه الحالات، وتشجيع التلاميـــذ علـــي الاعتـــراف بالأخطاء والأعمال التي تنسب لهم، وأن نشعر الأبناء إلي أن الاعتـــراف بالخطـــأ سيقابل بالعفو عنهم، وبذلك نربي أبناءنا علي الصدق والابتعاد عن الكذب.

الكذب الدفاعي:

وهذا النوع من الكذب ينشأ غالبًا بسبب عدم الثقة بالآبـــاء والأمهـــات بسبب كثرة العقوبات التي يفرضونها علي أبنائهم، أو بسبب أســـاليب القســـوة والعنف التي يستعملونها ضدهم في البيت مما يضطرهم إلي الكذب لتفادي العقاب، وهذا النوع من الكذب شائع بشكل عام في البيت والمدرسة.

فعندما يعطي المعلم لطلابه واجبًا منزليًا فوق طاقتهم ويعجز الـــبعض عـــن إنجازه نراهم يلجئون إلي اختلاق مختلف الحجج والذرائع والأكاذيب لتبرير عـــدم إنجازهم للواجب، وكثيرًا ما نري قسمًا من التلاميذ يقومون بتحوير درجاتهم مـــن الرسوب إلي النجاح في الشهادات المدرسية خوفًا من ذويهم.

وفي بعض الأحيان يكون لهذا النوع من الكذب ما يبرره حتى لدى الكبار فعندما يتعرض شخصًا ما للاستجواب من قبل السلطات القمعية بسبب نشاطه الوطني، يضطر لنفي التهمة لكي يخلص نفسه من بطش السلطات، وفي مثل هذه الأحوال يكون كذبه على السلطات مبررًا

إن معالجة هذا النوع من الكذب يتطلب منا - آباءً ومعلمين - أن نبد الأساليب القسرية في تعاملنا مع أبنائنا بصورة خاصة، ومع الآخرين بصورة عامة، كي لا نضطرهم إلي سلوك هذا السبيل.

الكذب الانتقامي:

وهذا النوع من الكذب ناشئ بسبب الخصومات التي تقع بين الأبناء وخاصة التلاميذ؛ حيث يلجأ التلميذ إلي إلصاق تهم كاذبة بتلميذ آخر بغية الانتقام منه، ولذلك يجب التأكد من كون التهم صحيحة قبل اتخاذ القرار المناسب إزاءها. وكشف التهم الكاذبة، وعدم فسح المجال أمام أبنائنا للنجاح في عملهم هذا كي يقلعوا عن هذه العادة السيئة.

الكذب الغرضي:

ويدعي هذا النوع من الكذب كذلك الأناني، وهو يهدف بالطبع إلي تحقيق هدف يسعى له بعض الأبناء للحصول علي ما يبتغونه، فقد نجد أحدهم ممن يقتر عليه ذويه يدعي أنه بحاجة إلي دفتر أو قلم أو أي شيء آخر بغية الحصول علي النقود لإشباع بعض حاجاته المادية.

وعلي الأهل ألا يقتروا علي أبنائهم فيضطروهم إلي سلوك هذا السبيل

الكذب الإلتباسي:

وهذا النوع من الكذب ناشئ عن عدم التعرف أو التأكد من أمر مـــا، ثم يتبين أن الحقيقة علي عكس ما روى لنا الشخص، فهو كذب غير متعمـــد، وإنمـــا حدث عن طريق الالتباس.

وهذا النوع ليس من الخطورة بمكان.

وهنا يكون دورنا بتنبيه أبنائنا إلي الاهتمام بالدقة وشدة الملاحظـــة تجنبًـــا للوقوع في الأخطاء.

الكذب الادعائي:

وهذا النوع من الكذب يهدف إلي تعظيم الذات، وإظهارها بمظهر القـــوة والتسامي لكي ينال الشخص الإعجاب، وجذب انتباه الآخرين، ومحاولة تعظـــيم الذات، ولتغطية الشعور بالنقص، وهذه الصفة نجدها لدي الصغار والكبار علـــي حد سواء، فكثيرًا ما نجد أحدًا يدعي بشيء لا يملكه.

فقد نجد رجلاً يدعي بامتلاك أموال طائلة، أو مركز وظيفي كبير، أو يدعي ببطولات ومغامرات لا أساس لها من الصحة، ويجب في مثل هذه الحالة أن نشـــعر أبناءنا أنهم إن كانوا أقل من غيرهم في ناحية ما فإنهم أحسن من غيرهم في ناحيـــة أخرى.

ويجب أن نكشف عن كل النواحي الطيبة لدي أطفالنا وننميها ونوجههـــا الوجهة الصحيحة لكي نمكنهم من العيش في عالم الواقع بدلاً من العـــيش في عـــالم الخيال الذي ينسجونه لأنفسهم، وبذلك نعيد لهم ثقتهم بأنفسهم، ونزيـــل عنـــهم الإحساس بالنقص.

الكذب العنادي:

ويلجأ الطفل إلي هذا النوع من الكذب لتحدي السلطة، سواء في البيت أو المدرسة، عندما يشعر أن هذه السلطة شديدة الرقابة وقاسية، قليلة الحنو في تعاملها معه، فيلجأ إلي العناد، وهو عندما يمارس هذا النوع من الكذب فإنه يشعر بنوع من السرور.

الكذب المرضي المزمن:

وهذا النوع من الكذب نجده لدي العديد من الأشخاص الذين اعتادوا علي الكذب، ولم يعالجوا بأسلوب إيجابي وسريع، فتأصلت لديهم هذه العادة؛ بحيث يصبح الدافع للكذب لا شعوريًا وخارجًا عن إرادهم، وأصبحت جزءًا من حياهم ونجدها دوما في تصرفاهم وأقوالهم، وهم يدعون أمورًا لا أساس لها من الصحة، ويمارسون الكذب في كل تصرفاهم وأعمالهم، وهذه هي أخطر درجات الكذب، وأشدها ضررًا، وعلاجها ليس بالأمر السهل، ويتطلب منا جهودًا متواصلة ومتابعة مستمرة.

علاج مشكلة الكذب:

لمعالجة هذه الآفة الاجتماعية لدي أبنائنا، ينبغـي ملاحظـة النقـاط التالية:

- عدم إرهاق التلاميذ بالواجبات المترلية.
- إذا كان الكذب متكررًا فما نوعه؟، وما دوافعه؟.
- ينبغي عدم فسح المجال للكاذب لأداء الشهادات.
- التأكد ما إذا كان الكذب لدي أبنائنا نادرًا أم متكررًا.
- ينبغي عدم إلصاق تهمة الكذب جزافًا، قبل التأكد من صحة الواقعة.
- عدم معالجة الكذب بالعنف أو السخرية والإهانة؛ بل ينبغي دراسة الدوافع المسببة للكذب.
- ينبغي عدم فسح المجال للكاذب للنجاح في كذبه، لأن النجاح يشجعه علي الاستمرار عليه.
- ينبغي أن يكون اعتراف الكاذب بذنبه مدعاة للتخفيف أو العفـو عنـه، وبهذه الوسيلة نحمله علي قول الصدق.
- استعمال العطف بدل الشدة، وحتى في حالة العقاب، فينبغـي ألا يكـون العقاب أكبر من الذنب بأية حال من الأحوال.
- عدم نسبة أي عمل يقوم به المعلمون أو الأهل إلي التلاميذ علي أساس أنه هو الذي قام به، كعمل النشرات المدرسية، أو لوحات الرسم ... وغيرها.

وأخيرًا ...

ينبغي أن نكون صادقين مع أبنائنا في كل تصرفاتنا وعلاقاتنا معهـــم، وأن ندرك أن الطفل الذي ينشأ في محيط يحترم الصدق يتعود عليه، وأنه إذا ما توفر لـــه الاطمئنان النفسي والحرية والتوجيه الصحيح، فإن الحاجة تنتفـــي إلي اللجـــوء إلي الكذب.



يمنع منعًا باتًا التدخين أثناء قراءة هذا الكتاب

حقائق علمية عن الدخان:

لقد أثبتت معامل التحليل الطبية أن دخان السجائر يشمل كثير من المواد الضارة بالصحة، منها:

- النشادر.
- حامض الكربوليك.
- رماد ورق السيجارة.
- غاز كبريتيد الهيدروجين.
- **نتروبيروين**: المادة المسببة للسرطان.
- **أول أكسيد الكربون**: غاز سام عديم الرائحة واللون.
- **الزرنيخ**: يوجد في المبيدات الحشرية التي يرش بها التبغ.
- **ثاني أكسيد الكربون**: ويطرد مع أول أكسيد الكربون، والأكسجين.
- **بعض الحوامض الطيارة**، مثل: الخليك – النمليك – النيترويك، وكلها لابد من إضافتها للدخان للاحتفاظ به رطبًا.
- **القطران**: مادة صمغية سوداء تستخدم أساسًا في صناعة مـــواد الطـــلاء، ويسبب سرطان الرئة، ويعطي اللون الأسمر الداكن للسيجارة.
- **النيكوتين**: مادة سامة جدًا، وتعتبر من أقوى السموم الموجودة، وله تأثير ضار جدًا علي الدورة الدموية وعلي القلب، وهو أخطر هذه المواد جميعًا.

تجارب عملية تؤكد خطورة التدخين:

لن أتحدث كثيرًا عن الأمراض التي يسببها التدخين، ولكنني فقط سأورد بعض التجارب السهلة التي يمكنكم إجراؤها للتأكد الفعلي من خطر السيجارة:

التجربة الأولى: المستشفى:

اذهب إلى أي قسم للأشعة في أي مستشفى، دقق النظر في رئة هذا الرجل الذي لا يدخن، ثم دقق الآن في رئة أخيه التوأم المدخن، هل لاحظت الفارق؟! إذا لم تلاحظه فأنت بالتأكيد شخص مدخن قد أثر التدخين علي نظرك أيضًا!.

ولو افترضنا أن لرئتيهما نفس الحجم، فيا ترى بعد سنوات من التدخين أيهما ستكون أثقل وزنًا؟، بالتأكيد رئة المدخن لما اختزنته من نيكوتين وقطران وكل ما عرفناه من مكونات السجائر.

التجربة الثانية: الحلقة والجرس الكهربائي:

أحضر حلقة متصلة بجرس كهربائي، وفي الطرف الآخر سلك؛ بحيث إذا لامس السلك الحلقة دق الجرس.

وابدأ التجربة محاولاً إدخال السلك في الحلقة دون أن تلمسها، فبعد أن تدخن سيجارة واحدة ستجد أن عدد أخطائك قد تضاعف؛ مما يؤكد أن التدخين يسبب رعشة في اليد ويقلل من القدرة علي التحكم في الأطراف.

التجربة الثالثة: استنشاق دخان السيجارة:

استنشق دخان سيجارة ودعه يدخل الرئة ثم أخرجه، تجده رائقًا غير كثيف لأن القطران الذي يعطي الدخان لونه الأسمر يترسب في الرئة.

والآن أعد التجربة مع حفظ الدخان في الفم فقط دون إدخاله للرئة، ثم أخرجه ثانية، ستجده أسمرًا كثيفًا لأن القطران يخرج معه كما هو.

أسباب الوقوع في التدخين:

- تقليد الآباء وجليس السوء.
- عدم المبالاة بعواقب التدخين.
- ضعف رقابة الأسرة وتفككها.
- سهولة الحصول علي السيجارة إلي جانب سهولة حملها وإخفائها.

أسباب الاستمرار في التدخين:

- عدم الإنكار علي المدخن.
- التحجج الدائم بضعف الإرادة.
- التعلل بوجود أشخاص أكبر منهم سنًا أصحاء.
- التهرب الدائم عن الحديث عن أضرار التدخين.
- وجود قدوات في المجتمع تشجع علي التدخين، مثـــل: الأب – المعلـــم – الطبيب.

أضرار التدخين:

- الصداع والدوار وضمور الأعصاب.
- الإصابة بأوهام ووساوس وخواطر مقلقه.
- يؤثر علي التفكير والتذكر ويقلل النشاط.
- الانفسيماء: وهو مرض يهدم تركيب الرئة.
- زيادة التصاق الصفائح المسئولة عن الجلطات.
- يغلب علي المدخن المزاج العصبي والقلق والشرود.

- ازدياد ضربات القلب وانقباض الشرايين بما فيها شرايين القلب.
- معدل الوفيات يرتفع بارتفاع عدد السجائر التي يدخنها الإنسان يوميًا.
- سيجارة واحدة كافيه لقتل إنسان لو أعطيت له بواسطة ابره في الوريد.
- السرطان: وهو مرض خبيث ينتج عن نمو الخلايا، ولا يتحكم فيه الجسم.
- تضيع خمسين مليون يوم عمل في كل سنة نتيجة لتغيب العمال بسبب الأمراض الناتجة عن التدخين.
- تدخين سيجارة واحدة تنقص من عمر المدخن خمس دقائق ونصف، وهو نفس الوقت الذي يقضيه المدخن عادة في تدخينها.

الأضرار النفسية والأخلاقية للتدخين:

التدخين من العادات التي تصل في أغلب الأحيان إلى حد الإدمان، وما لم يكن المدخن ذا إرادة صلبة وعزيمة قوية جدًا فإنه يصعب عليه التوقف عن التدخين مهما أصابه من أضرار.

وكثير من الناس يؤثر التدخين علي أخلاقهم ويغير مجرى حياهم دون أن يشعروا بذلك ودون أن يعترفوا أو يقروا به، ومثلهم في ذلك السكير الذي يتمايل سكرًا في الهواء، ثم يؤكد أنه لا يتأثر بالخمر وأنه يسيطر علي نفسه تمامًا.

وغالبًا ما يتحول المدخن إلي شخص قلق عصبي المزاج سريع الغضب إذا حرم من السيجارة لأي سبب كالصوم مثلاً، أو بأمر الطبيب أو لعدم توافر ثمنها.

ومن الناس من لا يستطيع التركيز لقراءة كتاب أو أي عمل ذهني إلا والسيجارة في يده، ومنهم من لا يستطيع القيام من فراشه إلا بعد تدخين سيجارة.

خطوات الإقلاع عن التدخين:

فيما يلي عشر خطوات، تساهم في الإقلاع عن التدخين. هي:

١. عدم تناول الأطعمة الدسمة.

٢. عود نفسك علي استعمال السواك.

٣. مراجعة أقرب طبيب لمكافحة التدخين.

٤. حاول الابتعاد عن المدخنين وأجواء التدخين.

٥. الإكثار من أكل الفاكهة والخضراوات الطازجة.

٦. تخلص من شرب الشاي والقهوة، وخاصة في الأيام الخمس الأولي.

٧. الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.

٨. تناول يوميًا بعد الأفطار كوبًا من الليمون أو البرتقال، لأنه يخفف من شدة الرغبة في التدخين.

٩. الحصول علي قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة خلال الأيام الأولى من التوقف عن التدخين.

١٠. اصرف النظر عن التفكير في العودة إليه عندما تحس بالحنين إليه تذكر مضاره وتصبر عنه وأشغل نفسك بشيء من الحلويات أو اللبان.

الكحول

من المشكلات الخطيرة التي يتعرض لها أبناؤنا إقبال الكثير منهم علي عادة شرب الكحول السيئة والتي إذا ما أدمنوا عليها فإنها تسبب لهم أفدح الأضرار.

ولا شك أن الأبناء ميالون دائمًا للتقليد، وأن أقرب من يقلدوه هم بالدرجة الأساسية الآباء والأمهات، إضافة إلي تقليد الأصدقاء، فعندما يري الأبناء آبائهم وأمهاتهم يتناولون الكحول، فإنهم لابد وأن يشعروا بالرغبة في تجريب ذلك ولسان حالهم يقول أن آبائنا وأمهاتنا يتناولون الكحول فلماذا نحن لا ؟.

لا تنه عن خلق وتأتي مثله عار عليك إذا فعلت عظيم

الإمام علي – كرم الله وجهه

يجب أن نعطي أبنائنا المثال والقدوة الحسنة، ويجب أن نوضح لهم وباستمرار مخاطر هذه العادة السيئة علي صحتهم وحياتهم.

كما ينبغي أن نوضح لهم أن الإدمان علي الكحول يجعل الإنسان يفقد سيطرته علي تصرفاته ويسبب له الكثير من المشكلات، ويفقده القدرة علي التركيز، وبالتالي الفشل في وضياع مستقبله.

كما أن علي الآباء والأمهات أن يلاحظوا أبناءهم ويتحسسوا روائحهم للتأكد ما إذا كان أبناءهم يتناولون الكحول.

ويجب أن يعرفوا أين صرف أبناؤهم النقود؟، وهل ما صرفوه مساويًا لما أعطوه لهم أم لا؟، وأن يتأكدوا من مصادر النقود، هل كانت تزيد عما أعطوه لهم؟، إذ ربما يلجأ الأبناء إلي طرق غير مشروعة للحصول علي النقود من أجل

تأمين الكحول، وعليهم أن يتعرفوا علي أصدقائهم، وسلوكهم وأخلاقهم من أجل إبعادهم عن رفاق السوء.

وعلي المدرسة أن تقوم بدورها في تحذير التلاميذ من مخاطر هذه العادة عن طريق تقديم دروس عملية ونظرية مدعمة بوسائل الإيضاح البصرية والسمعية عن مضار هذه العادة السيئة، والاستعانة بالأفلام التي يمكن الحصول عليها من وزارة الصحة، والتي تبين الأضرار الجسيمة التي تصيب مدمني الكحوليات.

وتقع علي عاتق الدولة مسئولية حشد وسائل الأعلام، المتوفر لديها للتحذير باستمرار من أخطار الكحول وعرض نماذج لما تعرض له الكثير من المدمنين، ومنع شرب الحكول في المحلات العامة، ومنع الدعاية له، كما تلعب الصحافة دورًا هامًا في هذا المجال.

إنها وبكل تأكيد أخطر ما يواجه أجيالنا اليوم، إنها تفوق كل المخاطر الأخرى التي يمكن أن يتعرض لها أبناؤنا، إنها تسرق منا أبناءنا وتحيلهم حطامًا وتدمر مستقبلهم، وتدفعهم إلي الجريمة شاءوا أم أبوا من أجل تأمين النقود اللازمة لشرائها إذا ما أدمنوا عليها.

إن العصابات المجرمة الساعية إلي الإثراء السريع علي حساب حياة أبنائنا ومستقبلهم يلجئون إلي أبشع أسلوب في جرهم إلي تناول المخدرات، وبالتالي الإدمان، فهم يحاولون في بادئ الأمر تزويدهم بالمخدرات بصورة مجانية لعدة مرات ريثما يدمنون عليها فلا يستطيعون الاستغناء عنها، وبذلك يصبح المدمن مضطرًا إلي اللجوء إلي مختلف الوسائل والسبل للحصول علي النقود لشراء المخدرات ويتحولون شيئًا فشيئًا إلي عناصر مدمنة علي الإجرام.

ورغم أن الدولة تكافح بكل الوسائل والسبل تهريب المخدرات إلي داخل البلد، وتتابع المشبوهين في المتاجرة فيها والمدمنين عليها، إلا أن هذا لا يكفي، لأن يدًا واحدة لا تصفق.

وتتطلب مكافحة المخدرات تعاونًا وثيقًا بين الدولة من جهة، وأولياء أمور الأبناء، والمدرسة من جهة أخرى.

وبالإمكان ملاحظة جملة من التغيرات التي تطرأ علي المراهقين الذين يتعاطون المخدرات، والتي من أبرزها:

- ممارسة السرقة.
- بطء الكلام واضطرابه.

- ضعف النشاط والحيوية.
- تقلب المزاج، والاكتئاب.
- الرجوع إلي المترل مخمورًا أو متبلدًا.
- نقص الوزن أو زيادته بصورة ملحوظة.
- تدني مستوي التحصيل الدراسي المفاجئ.
- التحذير من قبل المعلمين أو الجيران أو الأقران.
- طلب النقود بصورة غير عادية ودون مبرر واضح.
- إحضار المواد المخدرة إلي المترل والتباهي بامتلاكها.
- مصاحبة أصدقاء غير معروفين، أو أفراد غير معروفين.
- الفقدان المفاجئ للاهتمام بالأسرة والصداقات الطويلة المدى.
- سرعة الاستثارة والغضب، والصراع غير العادي مع أفراد الأسرة.

الأسباب التي تشجع علي تعاطي المخدرات:

يمكن إجمال أهم الأسباب التي تشجع علي تعطي المخدرات، فيما يلي:

- التصدع الأسري والانفصال والطلاق بين الوالدين.
- استخدام المواد المخدرة من قبل أحد الوالدين أو كليهما.
- عامل البيئة والظروف الأسرية التي يعيش فيها الشخص، وخاصة الأبناء الذين تربطهم علاقات ضعيفة بالوالدين.
- السلوك المتسم بالقسوة والرفض من قبل الوالدين، والذي يقابله التمرد والسلوك المضاد للمجتمع من قبل المراهقين.

ومما تقدم، يتبين لنا أنه يوجد خصائص عامة مشتركة تميز البيئة الأسرية التي ينتمي إليها مدمنو المخدرات وذوو الاضطرابات السلوكية.

إن علي الأهل قبل كل شيء أن يكونوا القدوة الحسنة، والمثال الجيد لأبنائهم أولاً، وأن يراقبوا ويدققوا في أوضاعهم، ويحرصوا علي معرفة كيفية حصول الأبناء علي النقود، وهل أن ما لديهم وما يصرفوه يزيد علي ما يعطي لهم، والبحث والتدقيق في مصدر تلك النقود الزائدة.

إن عليهم الحرص علي كون أصدقاء أبنائهم ممن يتصفون بالأخلاق الفاضلة والسلوك الحميد، ولاشك أن اللجوء إلي العنف إذا ما شعر الأهل بتناول أبنائهم المخدرات لا يمنعهم من نبذ هذه الآفة، وأن السبيل الصحيح لمعالجة ذلك هو الاتصال بالمؤسسة الصحية التي تقوم بمعالجة المدمنين؛ حيث إن لديها الوسائل الكفيلة بإنقاذ أبنائنا من هذا الوباء الوبيل، ومن تلك الوسائل استخدام العقاقير الطبية، والتحليل النفسي، وتعديل السلوك في الأماكن المنعزلة - المصحات - هذا بالإضافة إلي جهود البيت والمدرسة في هذا السبيل.

كما يجب أن نتعاون في كشف العصابات التي تسعي إلي بث هذه السموم، وإبلاغ السلطات عنهم لكي يقدموا للقضاء، والتخلص من شرهم.

التشاجر، وحب الاعتداء

من المشكلات التي نواجهها لدي أبنائنا سواء كان ذلك في المدرسة أو خارجها، هي الميل الموجود لديهم للتخريب وللتشاجر والاعتداء علي بعضهم البعض، والانتقام والمعاندة والمشاكسة والتحدي والاتجاه نحو التعذيب والتنغيص وتعكير الجو العام، وإحداث الفتن، ويصاحب الاعتداء والتشاجر عادةً حالة من نوبات الغضب بصور ودرجات مختلفة، والغضب كما هو معروف حالة نفسية يشعر بها كل إنسان، لكنهم يختلفون في أساليب التعبير، وفي ردود أفعالهم عند ما تنتابهم نوبة الغضب، فقد يلجأ أحدهم إلي الضرب أو إلي التخريب والاعتداء علي الممتلكات وغيرها، وقلما يمر يوم واحد دون أن نجد العشرات من الحوادث من هذا القبيل، فلماذا يحدث هذا الميل لدي الأبناء؟ وما هي سبل العلاج؟.

لقد ذكرنا فيما سبق أن لدي كل إنسان استعداد فطري متأصل – غريزة المقاتلة والخصام – ونحن لا يمكننا أن نقتلع هذه الغريزة مطلقًا، وإن أي محاولة من هذا النوع ليس فقط سيكون مصيرها الفشل؛ بل إنها سوف تؤثر تأثيرًا سلبيًا بالغًا علي شخصية الطفل؛ بحيث يغدو جبانًا، ومنطويًا علي نفسه، يتملكه الخوف، ويتسم بضعف الشخصية.

فالواجب يقتضي منا أن نعمل علي توجيه هذه الغريزة نحو البناء لا الهدم، ويجب أن نخلق جيلاً شجاعًا يعتد بشخصيته، وأن نغرس فيه روح المحبة للإنسانية، وأن نخلق البيئة اللازمة لأبنائنا التي تستطيع إعطاءهم الأمن والاحترام والتقدير، وأن نهيئ لهم نشاطًا اجتماعيًا مفيدًا يعبرون فيه عن نوازعهم ويستخدمون طاقاتهم في مختلف المجالات الرياضية والاجتماعية والأدبية وغيرها

ولابد أن أشير هنا، إلي أن الوراثة لها دور كبير في انحراف الأبناء، فلابد من دراسة الأوضاع العائلية في كل حالة بصورة دقيقة، والوقوف علي أوضاع وسلوك أبويه وإخوته، لكي نستطيع معالجة ذلك بشكل صحيح.

ينبغي ألا نقيد حرية أبنائنا بشكلٍ قاسٍ، وطبيعي يجب ألا نمنحهم الحرية المطلقة ليفعلوا ما يشاءون، إذ أن كلتا الحالتين تؤديان إلي ضرر بليغ.

كما أن علي الآباء والأمهات والمعلمين ألا يقابلوا غضبًا بغضب، بل ينبغي معالجة المشكلات بحكمة وهدوء ودراية، وأن نوجه الأبناء الميالين للعنف نحو الأنشطة الرياضية والفن والرسم والمسرح، لكي يستنفذوا طاقاتهم في هذا المجال.

وعلي المربين أن يشيعوا داخل المدرسة جوًا مشبعًا بالود والمحبة تجاه التلاميذ؛ بحيث يشعرونهم أنهم يعيشون في جو عائلي حقيقي تسوده المحبة والتعاطف والتعاون بين أعضائه.

أسباب الفشل في حل المشكلات

تشمل الأسباب التي تجعل الإنسان يفشل في إيجاد حلول فعالة لمشكلاته، ما يلي:

- عدم إتباع المنهجية.
- إساءة تفسير المشكلة.
- عدم الالتزام بحل المشكلة.
- عدم كفاية المعلومات، أو عدم صحتها.
- عدم القدرة علي ضمان التنفيذ الفاعل.
- عدم القدرة علي استخدام الأساليب بفعالية.
- عدم استخدام الأسلوب المناسب لمشكلة معينة.
- عدم القدرة علي دمج التفكير التحليلي بالتفكير الإبداعي.
- الافتقار إلي معرفة أساليب وتقنيات وعمليات حل المشكلة.



أسس حل المشكلات

منّ الله علي الإنسان منذ بدء الخليقة وحتى تقوم الساعة، بنعمة العقل للتفكر والتدبر، فعلينا أن نشكر الله عز وجل، وننمي هذه النعمة ونستثمرها.

وتوجد علاقة وثيقة بين التفكير وحل المشكلات؛ ذلك لأن حل المشكلات يتحقق حصرًا بواسطة التفكير بأنماطه المختلفة، ولا يمكن تحقيقه عن أي طريق آخر. وأن التفكير وطرائقه تكون علي أفضل وجه في سياق حل المشكلات.

ويمكن الوصول إلي أفضل حل للمشكلات في ضوء ثلاثة أسس، هي:

- الأساس الأول: ماهية المشكلة.
- الأساس الثاني: الحلول البديلة للمشكلة.
- الأساس الثالث: الحل الأفضل للمشكلة.

الأساس الأول: ماهية المشكلة

- **التعرف علي المشكلة:**

الوعي بوجود المشكلة يعد خطوة هامة لحلها

وللتعرف علي أي مشكلة يجب التساؤل عن العمل الذي لم يؤد كالمعتاد، ولماذا حدث ذلك؟، وهل النتيجة الجديدة مقبولة أم غير مقبولة؟، وما الغاية المرجوة من حل المشكلة القائمة؟.

يجب علينا قبل أن نبدأ بحل المشكلة أن نفهمها أولاً، ولفهم المشكلة يجب التعرف علي طبيعتها، وذلك بتحديدها ثم تصنيفها علي أساس من التجربة والخبرة.

والنقاط التالية، تساعد في التعرف علي المشكلة:

- المعلومات التاريخية وما تتضمنه من مشكلات ونتائج وحلول سابقة.
- معلومات حول التخطيط تتم من خلالها المقارنة بين النتائج المتوقعة والأهداف المرسومة.
- النقد الخارجي الوارد من جميع الفئات المعنية.
- المقارنة بمن هم في أوضاع مشابهة لما نحن فيه.

- **تصنيف المشكلة:**

يمكن تصنيف المشكلات بالقياس إلي ما تنطوي عليه من درجة المخاطرة، وبعد تحديد موقع كل مشكلة من الأهمية، يمكننا التركيز علي المشكلات الأخطر شأنًا علي نجاحنا، أما المشكلات القليلة الخطورة، فقد يغض النظر عنها مؤقتًا إلي أن تتوافر الإمكانات الكافية لحلها مستقبلاً.

الأساس الثاني: الحلول البديلة

بعد التعرف علي المشكلة، نبدأ في البحث عن الحلول البديلة، وقد يتم هذا بالطريقة التقليدية، وذلك بالنظر للماضي والبحث عن الحلول المقترحة لحل مشكلة مماثلة حدثت في وقت سابق، أو يتم إتباع منهج علمي، كما يمكن استخدام الشحذ الذهني لإيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول البديلة.

ويجب عدم الحكم علي أي من الحلول، حتى تكتمل عملية الطرح، وعندها نستخدم المنطق والتجربة والتحليل الموضوعي لتحديد أيها أصلح.

ينشأ الحل الأفضل للمشكلة من خلال اختيار دقيق للبدائل المتوافرة بحسب قدرها علي الحل في إطار الامكانات المتاحة، وقد لا يصل أي حل من الحلول البديلة إلي درجة الكمال؛ بحيث يزيل جميع أضرار المشكلة، لكن يجب التركيز علي البدائل التي تحقق، ما يلي:

- التقليل من الأضرار.
- جدوى مقبولة في إطار الامكانات المتاحة.
- تفادي الإضرار بجوانب أخرى من خطط الإنسان.

ويمكن لكل بديل من تلك البدائل أن يؤدي إلي حل، وقد يحقق كل منها النتائج المطلوبة في إطار الامكانات المتاحة، إلا أن اختيار البديل الأفضل يتوقف علي أي العوامل المطلوبة في محصلة الحل يعد أكثر انسجامًا مع الوضع القائم.

ومن ناحية أخرى، قد يتطلب حل من الحلول البديلة توظيف إمكانات غير متوافرة.

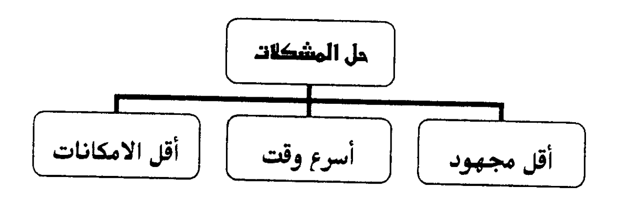
وعليه يمكن وضع قائمة مواصفات عامة للحلول المقبولة، فالحل المناسب:

- يحقق القدر الأدنى من النتائج المطلوبة.
- ألا يتطلب الحل تكاليف أكثر من المتوفر.

يجب القيام بعمل منظم لحل المشكلات كلما أمكن ذلك، لأن هذا الأسلوب - بالإضافة إلي فعاليته وجدواه - يتيح فرصة توثيق العمل والخبرة وتكوين رصيد مسجل يمكن الرجوع إليه إذا نشأت أوضاع مشابهة في المستقبل مما يمنع التكرار وإهدار الامكانات.

إلا أن عامل الوقت أو العوامل الأخرى الحساسة كـالنواحي القانونيـة والأمنية مثلاً، قد لا تسعفنا في البحث عن الحل من خلال إجراءات منظمـة، وفي هذه الحالة يجب التشاور بين القائمين على الحل وتقدير بدائله، مع العلم أنه يجب تدوين العمل والاحتفاظ بالوثائق والملفات كلما امكن ذلك.

ويكمن أفضل حل للمشكلات في قدرة الإنسان علـى توظيـف وقتـه، ومجهوده، وامكاناته.



شكل(١): فلسفة أفضل حل للمشكلات الشخصية

مراحل حل المشكلات

يتم حل المشكلات علي خمس مراحل رئيسة. هي:

المرحلة الأولي: تمييز المشكلة وتحليلها:

يمكن أن تمر المشكلات دون أن نلحظها ما لم نستخدم أساليبًا مناسبة لاكتشافها، وعندما يتم اكتشافها فإننا نحتاج إلي إعطائها اسمًا أو تعريفًا مؤقتًا لمساعدتنا في تركيز بحثنا عن مزيد من المعلومات المتصلة بها، ومن خلال هذه المعلومات يمكننا أن نعد وصفًا أو تعريفًا صحيحًا لها.

المرحلة الثانية: تحليل المشكلة:

نحتاج إلي فهم المشكلة قبل أن نبحث عن حلول لها، وما لم يتم ذلك فإن الجهود اللاحقة التي سنبذلها لحلها يمكن أن تقودنا في الاتجاه الخطأ، وتتضمن عملية تحليل المشكلة جمع كل المعلومات ذات الصلة بها، وتمثيلها بطريقة ذات معني لكي يتسنى لنا رؤية العلاقات بين المعلومات المختلفة.

المرحلة الثالثة: وضع حلول ممكنة:

يتضمن وضع الحلول الممكنة تحليل المشكلة للتأكد من فهمها تمامًا، ومن ثم وضع خطط عمل لمعالجة أي معوقات تعترض تحقيق الهدف.

ويتم تطوير الحلول العملية من خلال عملية دمج وتعديل الأفكار، ويوجد العديد من الأساليب المتوفرة للمساعدة في إنجاز هذه العملية، ويجب أن تتذكر أنه كلما كان لديك عدد أكبر من الأفكار لتعمل عليها كانت فرصتك لإيجاد حل فاعل أفضل

المرحلة الرابعة: تقييم الحلول:

إذا كانت توجد مجموعة من الحلول المحتملة للمشكلة؛ فعليك أن تقيم كــلاً منها علي حدة مقارنًا بين نتائجها المحتملة، ولهذا فإنك تحتاج إلي أن:

- تحدد صفات النتيجة المطلوبة بما في ذلك القيود التي يجب أن تراعيها.
- تطرح الحلول التي لا تراعي القيود المفروضة.
- تقيم الحلول المتبقية بالنسبة للنتيجة المطلوبة.
- تقيم المخاطر المرتبطة بالحل الأفضل.
- تقرر الحل الذي ستنفذه.

المرحلة الخامسة: تنفيذ الحل الذي اخترته:

يتطلب تنفيذ الحل خطة تحتوى علي:

- الإجراءات المطلوبة لتحقيق الهدف.
- المقاييس الزمنية.
- المصادر اللازمة.
- طرقًا للتقليل من المخاطر إلي أدنى حد ممكن ولمنع الأخطاء.
- إجراءات علاجية في حالة عدم سير أي مرحلة علي النحو المخطط لها.

وأثناء التقدم في عملية التنفيذ تفقد باستمرار الإجراءات المتخذة، وقارنهـا بالنتيجة المتوقعة، وأي انحراف عن المعيار المتوقع يجب أن يعالج بصورة سريعة.

وعندما يستكمل التنفيذ تتم مراجعة مدي النجاح الكلي للحل، وقد توجد حاجة لمزيد من الإجراءات إذا لم يتم تحقيق الهدف.

التفكير وطريقة حل المشكلات

التفكير:

فيما يلي عرض لتعريف التفكير بمعناه العام، والتفكير كعملية عقلية، والتفكير من خلال علاقته بالذاكرة، والتفكير كسلوك.

التفكير بمعناه العام

- التفكير بمعناه العام، هو نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك ويتجاوز الاثنين معًا إلي الأفكار المجردة، وبمعناه الضيق، هو كل تدفق أو مجري من الأفكار، تحركه أو تستثيره مشكلة أو مسألة تتطلب الحل كما أنه يقود إلي دراسة المعطيات وتقليبها وتفحصها بقصد التحقق من صحتها، ومعرفة القوانين التي تتحكم بها والآليات التي تعمل بموجبها.
- التفكير، عملية نفسية ذات طبيعة اجتماعية تتصل اتصالاً وثيقًا بالكلام وتستهدف التنقيب والكشف عما هو جوهري في الأشياء والظواهر، أي هو الانعكاس غير المباشر والمعمم للواقع من خلال تحليله وتركيبه.
- التفكير، هو الانعكاس الواعي للواقع من حيث الخصائص والروابط والعلاقات الموضوعية التي يتجلى فيها.
- التفكير، نشاط وتحري واستقصاء واستنتاج منطقي نتوصل عن طريقه إلي العديد من النتائج التي تبين مدي الصحة والخطأ لأية معطيات كانت.
- التفكير، تمثل داخلي للأهداف والوقائع والأشياء الخارجية

التفكير كعملية عقلية

التفكير، هو إحدى العمليات العقلية التي يستخدمها الشخص في التعامل مع المعلومات، وهو على نوعين: التفكير التقاربي، والتفكير التباعدي.

يعرف **بياجيه** التفكير من خلال تعريفه للفكر بأنه تنسيق العمليات، والعملية تعد نوعًا من الصيغ الفكرية، ومن ميزاتها أنها قابلة للعكس تمامًا، كعملية تربيع الرقم (٨)٢=٦٤ ومن ثم عكس العملية جذر الرقم ٦٤=٨.

التفكير من خلال علاقته بالذاكرة

عرف **إدوارد بوهو Edward Boho** في كتابه **آلية العقل التفكير** بأنه تدفق للنشاط من منطقة إلي أخرى علي سطح الذاكرة، وهو تدفق مجهول بشكل كامل ويتبع حدود سطح الذاكرة، وعلي الرغم من أن هذا التدفق مجهول تمامًا فإن أنماطًا ذات تنظيم معين تؤثر في اتجاه التدفق ويمكنها أن تصبح راسخة.

التفكير قد يكون تدفقًا أو توارد غير منتظم أحيانًا من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن وتدور حول مسألة ما من أجل حلها.

التفكير كسلوك

التفكير سلوك منظم مضبوط وموجه، له وسائله الخاصة في المستوي الرمزي وله طرائقه في تقصي الحلول والحقائق في حال عدم وجود حل جاهز لها.

التفكير سلوك عقلي يخضع لعملية الضبط والتوجيه في انتخاب العناصر والرموز في مجال الفكرة وضبط هذه الرموز والعناصر المفيدة ذات العلاقة بالمشكلة.

الخصائص العامة للتفكير الإنساني:

يتميز التفكير الإنساني بصورة عامة بالخصائص الستة التالية:

١- التفكير واللغة يؤلفان وحدة معقدة لا تنفصم:

فاللغة واسطة التعبير عن التفكير؛ بل هي الواقع المباشر له، وهي تضفي عليه طابعًا تعميميًا، فمهما يكن الموضوع الذي يفكر فيه الإنسان ومهما تكن المسألة التي يعمل لحلها فإنه يفكر دومًا بوساطة اللغة أي أنه يفكر بشكل معمم.

وقد أشار **بافلوف** إلي العلاقة بين اللغة والتفكير حين عرف الكلمة، بأنها: إشارة متميزة من إشارات الواقع، ومؤشر خاص يحمل طابعًا تعميميًا.

كما كتب عن الإشارات الكلامية، قائلاً: إنها تعد تجريدًا للواقع وتسمح بالتعميم.

٢- يعد التفكير محورًا لكل نشاط عقلي يقوم به الإنسان:

وهذا ما يميز الناحية الكيفية – العملية الذهنية حتى عند طفل في الثانية من عمره، إذ ما يزال يتعلم اللغة – عن الأشكال البدائية للتحليل والتركيب التي تمكن الحيوانات الراقية من القيام بها.

٣- تقوم عملية التفكير علي أساس الخبرة التي جمعها الإنسان:

وعلي أساس ما يحمله من تصورات ومفاهيم وقدرات وطرائق في النشاط العقلي؛ مما يشير إلي العلاقة الوثيقة بين الذاكرة والتفكير من جهة، وإلي العلاقة بين التفكير والمعارف من جهة أخرى.

٤- التفكير لا ينفصل عن طبيعة الشخصية:

أي أن التفكير ليس عملية مستقلة، وإنما هو مكون هام من مكونات الشخصية يعمل في إطار منظومتها التفاعلية، ولا وجود له خارج هذا الإطار.

٥- يتسم التفكير بالإشكالية:

أي أن التفكير يتخذ من المشكلات موضوعًا له؛ ولهذا يختصر العلاقات وكيفية انتظامها في حالة مشخصة أو في أية ظاهرة تؤلف موضوع المعرفة أو يبدأ التقصي عادة بالاستجابة إلي الإشارة الكلامية، ويعد السؤال الذي تبدأ به عملية التفكير هو تلك الإشارة ففي السؤال تصاغ مسألة التفكير، والسؤال هو أكثر الأشكال التي تبرهن علي وحدة التفكير واللغة، وما التفكير سوي مسألة محددة صيغت في قالب سؤال.

والبحث عن إجابة السؤال المطروح يكسب عملية التفكير طابعًا منظمًا وهادفًا.

٦- للتفكير مستويات عديدة:

فقد يتحقق في مستوي الأفعال العملية أو في مستوي استخدام التصورات أو الكلمات أي علي شكل مخطط داخلي ويشتمل التفكير علي عدد من العمليات التي تتصدي لمعالجة المعلومات بطرائق متنوعة، مثل: التركيب - التحليل - التصنيف - المقارنة - التجريد - التعميم ... الخ، ولكي يتمكن الإنسان بواسطتها من حل المسائل المختلفة التي يواجهها نظرية كانت أم عملية، عليه أن يوظف المنظومة الكاملة لهذه العمليات تبعًا لشروط ولدرجة استيعابه لها.

الخصائص الشخصية المميزة للتفكير:

سنكتفي بذكر ثلاث خصائص للتفكير تتعلق بالفروق الشخصية، هي:

الخاصية الأولي: الأصالة:

إن الأصالة في التفكير تتجلي أكثر ما تتجلي في القدرة علي رؤية المشكلة وتحديدها وطرحها علي شكل مسألة والقدرة علي إيجاد حل ملائم وجديد ومبتكر لها اعتمادًا علي قواه، وقد أشار **جيلفورد** إلي أن أصالة التفكير تعني إنتاج ما هو غير مألوف، وما هو بعيد المدى، وما هو ذكي وحاذق من الاستجابات.

الخاصية الثانية: الطلاقة:

تبدو الطلاقة – السرعة – في التفكير لازمة عندما يكون من الضروري اتخاذ قرارات هامة خلال وقت قصير جدًا أثناء الحروب والكوارث، والمفاجآت المختلفة والمواقف المشكلة التي تتطلب حلولاً عاجلة وبسرعة خاطفة.

وتتأثر السرعة في التفكير بعوامل عديدة، لكن تأثير الانفعالات والتوتر والقلق متفاوت للغاية، فقد تؤدي إلي نتائج سلبية تعيق جريان التفكير وتكون سببًا في بطئه وضعف نتاجه، وقد تنشطه وتزيد من مردوده، وجديدة ومفاجئة.

الخاصية الثالثة: المرونة:

مرونة التفكير تعني القدرة علي إجراء تغيير من نوع ما: تغيير في المعنى أو التفسير أو الاستعمال أو فهم المسألة أو استراتيجية العمل أو تغيير في اتجاه التفكير؛ بحيث يؤدي هذا التغيير إلي العثور علي الحل الملائم لشروط المسألة موضوع التفكير.

وقد ميز **جيلفورد** نوعين من المرونة في التفكير: المرونة التلقائية، والمرونة التكيفية.

التفكير وحل المشكلات:

يوجد علاقة وثيقة بين التفكير وحل المشكلات؛ ذلك لأن حل المشكلات يتحقق حصرًا بواسطة التفكير بأنماطه المختلفة، ولا يمكن تحققه عن أي طريق آخر، وإن التفكير وطرائقه وأساليبه ونتاجاته تتكون علي أفضل وجه في سياق حل المشكلات، أي عندما يصطدم المتعلم باعتباره حلالاً للمشاكل أو المسائل والمهام التعليمية، بالمشكلات والمسائل التي تتناسب مع مستوي نموه العقلي، ويتمكن من التوجه في معطياها، وصياغتها، ومعرفة حدودها، والحصول علي البيانات والمعلومات المتصلة بها، وإيجاد حلول لها.

وفيما يلي أهم العوامل التي تساعد في الوصول للحل المناسب للمشكلات.

<u>العامل الأول: التهيؤ العقلي:</u>

وهو التهيؤ الذي يجعل الشخص يستجيب بطريقة معينة، ويحد من مدى الفرضيات المقترحة، ويؤدي إلي التعلق بحلول غير ملائمة علي الرغم من عدم صلاحيتها.

<u>العامل الثاني: التثبت الوظيفي:</u>

ويشير إلي إصرار الشخص علي التمسك بالحلول السائدة.

<u>العامل الثالث: التنفيذ:</u>

وذلك بتطبيق الحلول التي تم التثبت من صحتها.

منشأ مشكلة سوء الفهم والتفاهم:

مشكلة سوء الفهم والتفاهم واحدة من القضايا المهمة التي نعيشها، وتظهر في عدة أمور، هي:

١. ما نعيشه من جفاء لبعضنا البعض علي الصعيد الفكري سواء كان هذا الجفاء مقصودًا أم لم يكن.

٢. حالة اللاثقة في التعامل مع الآخر ومواقفه.

٣. حالة التراشق الإعلامي المبطن في بعض الأحيان وتوزيع التهم.

٤. محاولة إقصاء الآخر، أو فكره عن الساحة، وتصنيفه في قائمة الممنوعات غير المرغوب في اقتناءها.

هذه الصور ... وغيرها، إنما هي مشخصات الظاهرة المرضية التي نحن بصدد بحثها، وهي واحدة من الظواهر التي نعيشها علي صعيد الفكر والواقع، لها أسباب، ولها أيضًا طرق علاجية.

أسباب سوء الفهم:

من أهم أسباب سوء الفهم، ما يلي:

١- عدم لقاء الآخر:

فإن الكثير من المسلمات إذا غيبت تغيب نتائجها كما يقرر علماء المنطق، ومن هنا يكون التقاء الآخر داعم أساسي للقضاء علي الكثير من الطفيليات التي قد تعيق فهم بعضنا البعض فتكون منشأ للتراشق الإعلامي.

فالكثير من الاختلافات الواقعة بيننا، إنما تعود في حقيقتها إلي غياب هذه المسلمة المفروضة عقلاً وشرعًا، ولا سبيل للقضاء عليها إلا بلقاء الآخر في حوار منطقي تسوده أجواء الموضوعية وحمل الآخر علي أحسن ما يمكن.

والدخول في حوار عميق لابد أن يسبقه التعرف علي:

- إن الاختلاف بين البشر موغل في القدم، فهو ملازم للإنسان منذ وجوده علي هذه الأرض.
- لا توجد أمة أو شعب أو ملة لا تعيش الاختلاف في الفكر أو المعتقد وقد خلقنا الله تعالي مختلفين في الألسن والألوان والصفات النفسية والبدنية.
- قد يعيش الواحد منا الاختلاف حتى مع ذاته، ويحتاج إلي الحوار معها.
- من العبث كل العبث أن يراد صب الناس كلهم في قالب واحد في كل شيء وجعلهم نسخًا مكررة، ومحو كل اختلاف بينهم، فهذا غير ممكن، لأنه مخالف لفطرة الله التي فطر الناس عليها – ويقصد الاختلاف طبعًا.
- إن التعايش مع هذه الاختلافات يحتاج إلي فهم مسبق لكيفية التعايش في ظل الاختلاف، وهذا يستلزم وجود النفسية الإيجابية والموضوعية المنفتحة ولابد أن يكون لديها القدرة علي تسخير هذا الاختلاف كعامل يدفعنا للبحث عن الحقيقة.

٢- عدم وضوح الآخر:

ومن أهم الأمور التي تعقد مسيرة الحوار وينشأ بسببها سوء الفهم للمواقف أو الآراء، وجود نوع من الغموض والضبابية يلفان موقف الآخر.

ومنشأ هذا الغموض تذرع هذا الطرف أو ذاك بما قد يكون له نوع من المصداقية أحيانًا بسبب ما تعيشه الساحة من ظروف.

ونستطيع القول أن الغموض في الموقف له جانبان:

- غموض لابد منه، وهو الذي يكون نقطة قوة لمزيد من الحذر والضبط الحركي نحو مزيد من التعقيد والتخبط في موقف الآخر ولا نستطيع ممارسة هذا النوع مع الآخر القريب الملتقي في مشترك واحد.
- غموض غير مرغوب الالتزام به تجاه المشترك في الثابت الواحد ولا يجوز التذرع بأي سبب وجعله حجة لعدم الوضوح وبيان الموقف بصورة ملموسة لا تترك للآخر مجالاً لعدم الفهم – أو الفهم المغلوط – لموقف الآخر تجاه ما يجري من أحداث ووقائع.

٣- عدم قراءة الآخر:

وهنا نوعان من عدم القراءة: أما عدم قراءة الأخر، وهذا نوع من التقصد في عدم الفهم، أو قراءته بصورة مغلوطة.

وفي حقيقتهما يعودان إلي عدم القراءة، لأنه ثمة تعمد لعدم بغية الفهم أو استقاء هذا الفهم المغلوط من مصادر مشوشة أو غير قادرة علي نقل الأخر إلينا.

فقد نجد أحيانًا – وهذا ليس من قبيل المبالغة في القول أو مجاوزة الواقع – من يوصد الباب بسبب أو من دونه أمام تناول الفكر أو الموقف لا لشيء سوي لأنه يختلف معنا في الرؤية والأسلوب.

علاج سوء الفهم:

ولعلاج ظاهرة سوء الفهم، لابد من:

١- النفسية الإيجابية:

من أهم الصفات التي ينبغي أن يتحلى بها الإنسان والمؤمن بالخصوص هي أن يتحلى بكل ما من شأنه أن يسمح في تقدم الحالة، لأنه يعكس الصورة للجهة التي ينتمي إليها ومن أهم تلك الصفات الروح الإيجابية في التعامل مع الآخر وإن كان مخالفاً وفي تراث علمائنا الكثير مما يمكن أن يقتنص ويتأسى به الإنسان كما يقرر ذلك القرآن:

"لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة"

والتعامل الإيجابي مع الآخر يحتاج إلي العقلنة والنضج الفكري والوعي السلوكي، لأنه مخلوق وله دور يسعى نحو تحقيقه.

٢- معرفة المشترك:

هذا التركيز علي هذه الظاهرة والحديث عنها وهذا التنوع الخلقي في الكون يقابله وجود مشترك يجمع أفراد كل نوع ويشدهم إلي بعضهم وما يقرره القرآن بحق الإنسان مما لم يعط لغيره من المخلوقات:

"ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم علي كثير ممن خلقنا تفضيلا"

ولو نقب الإنسان لوجد أن عوامل الاجتماع هي أكثر بكثير من عوامل الافتراق فلابد من الالتفات إليها والتعاون علي أساسها الاتفاق.

فالإنسان إما أخ في الدين، أو نظير في الخلق.

التعلم الذاتي:

في الربع الأول من القرن العشرين طورت طبيبة إيطالية تدعي **ماريا مونتيسوري** أسلوبًا جديدًا في التعليم ينص علي أن يشجع الطفل علي التعلم بنفسه.

وفي غرفة الصف الذي يعمل وفق أسلوب **مونتيسوري** في التعليم يعمل كل طفل بمشخصه، والغرفة مجهزة بكل ما يحتاج إليه التلاميذ لتطوير مهاراتهم العملية واللغوية والرقمية والحسية.

والمعلمة **لورنا ماهوني** متخصصة في تدريب المعلمين علي التعليم بطريقة مونتيسوري، وقد افتتحت مدرسة علي طريقة **مونتيسوري** في بيتها في الشمال الشرقي من لندن.

وانتسب إلي مدرسة **ماهوني** ٢٠ تلميذًا ما بين السنتين والخمس سنوات من أعمارهم.

وتقول **ماهوني**: كانت **مونتيسوري** تعتقد أن الشخص يعيش ويتعلم في بيئة يعيش فيها أفراد من أعمار مختلفة، وأجناس مختلفة، وديانات مختلفة، وهكذا.

وعندما يصل التلاميذ إلي المعلمة يحيون معلماتهم ومعلميهم الخمسة، ثم يبدأون العمل بتناول أي قطعة من التجهيزات في الصف يختارونها.

البعض يقرأ كتابًا في أحد أركان الصف، والبعض يلعب بألعاب مختلفة، وهكذا.

لا يوجد بداية رسمية للدرس، ولا يوجد لوح أسود في غرفة الصـــف، ولا يخبر المعلم التلاميذ بالمادة التي سيدرسونها علي مدي اليوم، ولكن زمام المبـــادرة في يد التلميذ.

وتقول **لورنا**: أنا أوجههم إلي أن يعلموا أنفسهم بأنفسهم، ولا أعلمهم.

وتقول: ليست مهمتنا هنا أن نضغط علي التلاميذ وان نعلمهـــم أشـــياء ذكية، لذلك فالتوازن مختلف.

وتقول: المعلم ليس مركزيًا في النشاطات التعليمية علي الإطلاق، لا يوجد مكتب للمعلم مثلاً، ولكن المعلم في مدرسة عادية هو الأساس.

وتقول **ماهوني**: ليس من شيء في غرفة الصف موضوع بالصدفة كل شيء في الصف موجود لغرض واضح ومعروف.

وعلي هذا، فالكرة الأرضية التي تغطي عليها الأرض بورق خشن، تساعد التلميذ علي التمييز بين الأرض والبحر.

ويتعلم التلاميذ العد بوضع أعواد في قنوات مرقمة واحد، اثنان، ثلاثة ... وهكذا.

ويوجد مجموعات من الحبيبات ما بين واحد و ١٠ و١٠٠ و ١٠٠٠يتعلم التلاميذ بها مفهوم العشر.

وبمجموعات الحبيبات يتعلم التلاميذ بالوزن الفـــرق بـــين واحـــد و١٠ و١٠٠ و١٠٠٠.

ومع مرور الوقت، يعرف التلميذ أن ١٠٠٠ هو مجموعة من المئات.

وبعكس المدارس الحكومية، ترفض **لورنا**، أن تضع التلاميذ تحت ضغط من أجل تحقيق أي شيء.

وتقول: أنا لا اضمن شيئًا، أنا لا أقول إن ابنك سيكون قد تعلم القـــراءة عندما يترك المعلمة.

وأسلوب **مونتيسوري** في التربية أثبت شعبيته في كثير من الـــدول، مثـــل: كندا – الولايات المتحدة الأمريكية – إيطاليا – السويد – أيرلندا إلي درجة أكبر مما هو في المملكة المتحدة البريطانية.

وتقول **لورنا**، إن أسلوب **مونتيسوري** ظهر في مطلع القـــرن العشـــرين، وأعجب به أفراد الطبقة الأرستقراطية في بريطانيا واقترحوا العمل به، ولكن نشبت الحرب العالمية الثانية، ولم يعمل أحد بالأسلوب التربوي الجديد.

التعلم عن طريق حل المشكلات:

أن يطرح المعلم مشكلة هامة ورئيسة علي الطلاب للبحث عن حلها عن طريق مصادر التعلم المختلفة، يتخلل ذلك متابعة مستمرة من المعلم مقرونة بتوجيه في ينتهي بحل هذه المشكلة.

يعود استخدام هذا الأسلوب في التعليم إلي حوالي منتصف الستينات من القرن الماضي وكان تطبيقه علي طلبة الكليات والمعاهد التي تدرس الطب، ثم انتقل إلي مساقات الثقافة العامة ومنها النقد الأدبي والتحليل، وهو الآن يطبق بشكل واسع في جامعات ومعاهد ومدارس الدول الغربية، وعلي نطاق واسع.

وقد ثبت بالتجربة العملية أن هذا النظام يناسب مختلف المجالات الدراسية، وهو ضرورة ملحة في القرن الحادي والعشرين، لما له من أثر في مساعدة الطالب علي مواجهة المشكلات التي قد تستجدّ نتيجة التقدم الهائل في التكنولوجيا.

يعود هذا المنهج إلي **جون دوي** John Dewey، ووفقًا لهذا المنهج يستطيع المعلم أن يرشد الطلبة إلي التعلم، ويزيد من قدرتهم علي الاعتماد علي النفس ويقلل من أهمية الكتاب المقرر، ليكون أحد مصادر المعرفة فقط، وليس المصدر الوحيد، وبذلك ينتقل الدور من المعلم إلي الطالب داخل الفصل.

والمدارس التي تستعمل أسلوب التعليم الفعال النشط تصبح أكثر مرونة وتعطي الحرية للمعلم والطالب،حتى يصمموا مساقاتهم الخاصة، وهم يستطيعون أن يعرفوا كيف يوجهون الطلبة إلي حل المشكلات والقدرة علي النقد والتحليل المعلل واكتساب المهارات المطلوبة للبحث عن حلول للمشكلات المطروحة.

ويجب أن نذكر هنا، أن الهدف من هذا ليس إيجاد الحل الأمثل للمشكلة، وإنما لتدريب الطلاب علي فهم المشكلات والاعتماد علي النفس في حلها، وذلك من أجل القدرة علي التعامل مع المشكلات التي تعترضهم مستقبلاً سواء في مجـــال العمل أم في مجالات الحياة المختلفة.



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. تيخاميروف، ك: سيكولوجية التفكير، جامعة موسكو، ١٩٨٤م.
٣. حامد شريف الحمداني: علموا أبنائكم الحياة، السويد، ٢٠٠٢م.
٤. سيد أحمد عثمان، وفؤاد أبو حطب: التفكير: دراسات نفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٢م.
٥. سيد محمد غنيم: سيكولوجية الشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٨م.
٦. عبد الستار إبراهيم: أصالة التفكير، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٩م.
٧. عبد الكريم بكار: تنمية الشخصية، مجلة الفيصل، عدد (٢٤٥)، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

8- Stagner, R.: **Psychology of Personality**, New York, McGraw Hill, 1961.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

9 - http://www.F3F3.com
10- http://www.google.com



الاستشار

د/ عمرو حسن أحمد بدران
DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929